

Turistika a školní výlety v APA

Michal Šmíd

Vybrané znaky: Pavlína Zendulková



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



Univerzita Palackého
v Olomouci

Témata:

Přínos

Definování

Vybavení a pomůcky pro turistiku

Bezbariérovost a příklady

Specifika ve vztahu k žákům s jiným než tělesným postižením

Vybrané znaky pro žáky se sluchovým postižením

Přínos turistických aktivit

- Podpora zdraví všech žáků.
- Aktivní pohyb na čerstvém vzduchu.
- Rozvoj osobnosti člověka, vztah k přírodě.
- Možnost uplatnění mezipředmětových vztahů.
- Objevování nových, zajímavých míst.
- Posílení třídního kolektivu.
- Získávání nových zkušeností a zážitků.



Obr. 1. Turistika v APA

Definování turistiky

- Turistika: Zájmová činnost spočívající v úmyslu cestování a poznávání prostředí, krajiny, památek, divů...
- Pojem „turistika“ se u nás objevuje po roce 1800, pochází z francouzského slova „tour“ = putování.
- Rozvoj turistiky v českých zemích nastal zejména na přelomu 19. a 20. století.
- Rozdělení:
 - Pěší turistika
 - Vodní turistika
 - Cykloturistika
 - Mototuristika
- Pozn.: V těchto metodických listech se budeme zabývat pěší turistikou a plánováním tras pro účely školních výletů s možností účasti žáka se zdravotním postižením.
- Turistika je v českém pojetí komplex činností spojený s aktivním pohybem, tzn. s cestováním a pobytem v přírodě.
- V rámci systému školství ČR je turistika součástí Rámcového vzdělávacího programu (RVP) a samotné školy ji tak mohou využít při realizaci školního vzdělávacího programu.

Co lze v rámci školního výletu zařadit?

Kulturně-poznávací činnost (KPČ)

- Upevňuje a prohlubuje poznatky získané ze školy, např. z oblasti kultury, architektury, historie, znalosti přírody...
- Vede k bližšímu poznání konkrétního místa.
- Obsah KPČ je třeba volit na základě znalostí a zájmu žáků, přírodních podmínek, dostupnosti.
- Seznamuje s přírodou a jejími krásami, poskytuje poznání kulturních hodnot a života společnosti.

Vzdělávací a výchovné aktivity

- Pobyť a chování v přírodě, ochrana přírody.
- Topografie, práce s mapou, poznání způsobu značení turistických tras.
- Hry v lese, na louce, aktivity zaměřené na týmovou spolupráci.
- Bezpečnost a pravidla silničního provozu, dopravní značky.
- První pomoc při úrazech, čísla tísňového volání.

Doporučené vybavení pro turistiku v APA

Aneb co nezapomenout vzít s sebou

- Kartička zdravotní pojišťovny
- Nepromokavá bunda, pláštěnka
- Kvalitní a teplé oblečení
- Užívané léky
- Fixační pás pro upevnění vozíčkáře při nerovném terénu
- Mapa dané oblasti
- Nářadí a náčiní pro případnou opravu poškozeného vozíku
- Nabitý a zapnutý mobilní telefon s uloženými čísly na nejbližší příbuzné žáka
- Kartička s názvem zdravotního omezení a s informacemi, jak pomoci v případě nouze

Kompenzační pomůcky

- Během realizace turistického programu lze u osob se zdravotním postižením využít kompenzačních pomůcek, které mohou podpořit vlastní průběh pohybové činnosti.
- Představení kompenzačních pomůcek umožňujících účast na turistické akci a školním výletě žákům se zdravotním postižením či zdravotním omezením je výstupem odborného workshopu se zaměřením na kompenzační pomůcky realizovaného Katedrou aplikovaných pohybových aktivit v Olomouci.

Přídavné přední kolečko: Pomůcka, která nadzvedne přední kolečka mechanického vozíku, a tím je možné vyrazit i do náročnějšího terénu. Vozík má díky přednímu přídavnému kolečku větší stabilitu i při nerovném terénu. Kolečko se připevňuje buď ke stupačce vozíku, nebo ke konstrukci vozíku.

Zadní přídavné kolečko: Jedná se o pomůcku, která umožňuje pohon např. na základě bluetooth spojení s náramkem. Přídavné kolečko podporuje člověka na vozíku v jízdě a násobí energii vloženou do záběru za obručky během jízdy. Zadní přídavné kolečko se připevňuje za speciální úchyt umístěný v zadní části konstrukce vozíku. Zadní přídavná kolečka je potřeba průběžně nabíjet.



Obr. 2. Přední přídavné kolečko



Obr. 3. Zadní přídavné kolečko

Kompenzační pomůcky

Ducky (mlok) – skládací mechanický vozík lehátkového typu, určený převážně na prevoz či přiblížení osob s tělesným postižením např. přes písčité povrchy k vodě.

Přídavný pohon PowerPack – umístění na zadní část konstrukce vozíku. Na zařízení je napojen ovladač, kterým obsluha ovládá a reguluje rychlost a sílu pohonu.

Outdoorová kola k vozíku – díky širokému plášti umožňují příjemnější jízdu v terénu. Kola jsou odolnější vůči defektu.



Obr. 4. Ducky (mlok)



Obr. 5. Přídavný pohon PowerPack



Obr. 6. Outdoorové kolo k vozíku

Aspekty posouzení bezbariérové průchodnosti

(dle Pražské organizace vozíčkářů)

Pro monitoring a posouzení bezbariérové průchodnosti se komplexně zaměřujeme na tyto oblasti:

- 1) Povrch dané trasy (asfalt, štěr, polní cesta...).
- 2) Přírodní podmínky povrchu (kamenitá cesta, bláto...).
- 3) Nastavená délka trasy a její šířka, aby byla průchozí i pro vozík.
- 4) Sklon trasy, výškový profil trasy.
- 5) Překážky na trase.

Překážky: Řadíme sem schodiště, obrubníky, závory, nevhodně umístěné dopravní značky, odtokové kanály a další aspekty, které mohou být při turistice osob se zdravotním postižením problém.

ASPEKTY K POSUZOVÁNÍ BEZBARIÉROVÉ PRŮCHODNOSTI					
Přístupnost	Překážky	Povrch	Sklon	Šířka trasy	Délka trasy
Obtížně přístupná	nad 5 cm	štěrk, neudržovaný mlat, travní porosty	nad 8 %	do 120 cm	do 10 km
Částečně přístupná	do 5 cm	panely, kamenná dlažba, hatě	do 8 %	minimálně 120 cm	do 8 km
Přístupná	do 2 cm	asfalt, zámková dlažba, beton, udržovaný mlat	do 6 %	minimálně 150 cm	do 6 km

Příklady projektů a vybraných tras

- **VozejkMap** – Svoboda pohybu na vozíku → internetová mapa i mobilní aplikace s informacemi o bezbariérových místech v ČR. Odkaz: <https://www.vozejkmap.cz>
- **Mapy bez bariér** – internetová pomůcka pro plánování turistických výletů se zaměřením na monitoring bezbariérovosti a přístupnosti kulturních památek a dalších objektů. Odkaz: <https://mapybezbarier.cz/>
- **Neposedíme** – spolek zabývající se předáváním zkušeností o absolvovaných trasách a novinkách v oblasti možného cestování osob se zdravotním postižením. Odkaz: <http://www.neposedime.cz/>
- **Disway** – projekt na podporu cestování osob se zdravotním postižením, především s výměnou zkušeností z navštívených míst; otevřené sdílení dostupných a přístupných míst. Odkaz: <https://www.disway.org>
- **Příklady projektů**, které zmapovaly a označily trasy vhodné i pro účast lidí se zdravotním postižením: Krkonoše bez bariér; Beskydy bez bariér, Prahou bez bariér; Lipno bez bariér; Český ráj bez bariér; Šumava pro všechny; Vysočinou na vozíku atd.

Příklad trasy: Krkonoše bez bariér

- Horní Mísečky – Pančavský vodopád – Labská bouda – pramen Labe
- Délka trasy: 15 km
- Převýšení: 570 m
- Parkoviště: Horní Mísečky
- Výhledy: Sněžka, Kotel, Harrachovy kameny, mohyla Hanče a Vrbaty

Možná místa k odpočinku:

- Jilemnická bouda na Horních Mísečkách – pouze venku, budova není bezbariérová.
- Vrbatova bouda – bezbariérová, včetně možnosti občerstvení a WC.
- Labská bouda – bezbariérový vstup do restaurace.
- Veřejná odpočinková místa během turistické trasy.
- Více na: <https://www.krnap.cz/krkonose-bez-barier-1/>



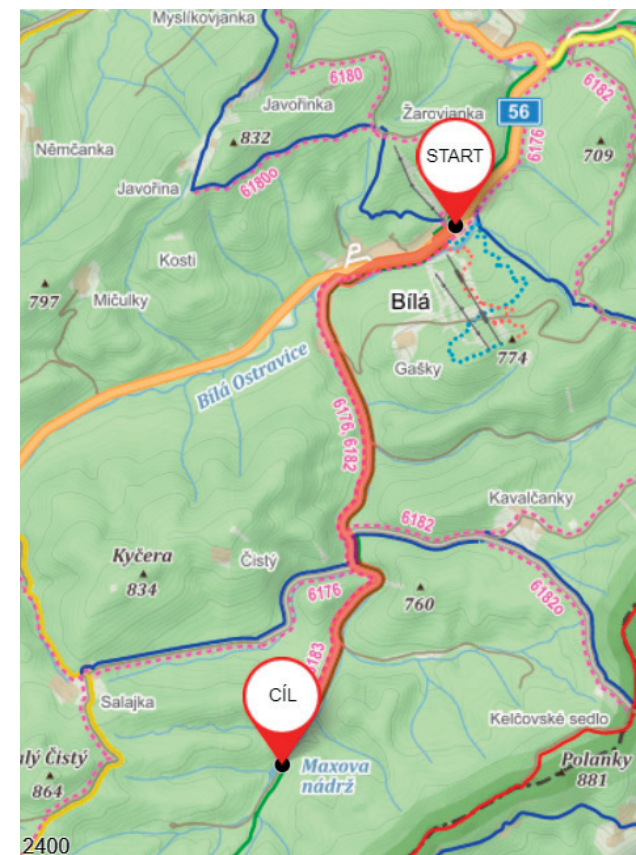
Obr. 7. Příklad trasy Krkonoše bez bariér

Příklad trasy: Beskydy bez bariér

- Bílá – Bílá, zámek – údolí Velké Smradlavy u Bílé – Pod Salajkou – Maxova nádrž
- Délka trasy: 5,5 km
- Převýšení: 106 m
- Parkoviště: v obci Bílá
- Zajímavosti: dřevěný kostel sv. Bedřicha na Bílé, lovecký zámeček na Bílé, pramen „Smradlavky“, Maxova nádrž

V blízkosti:

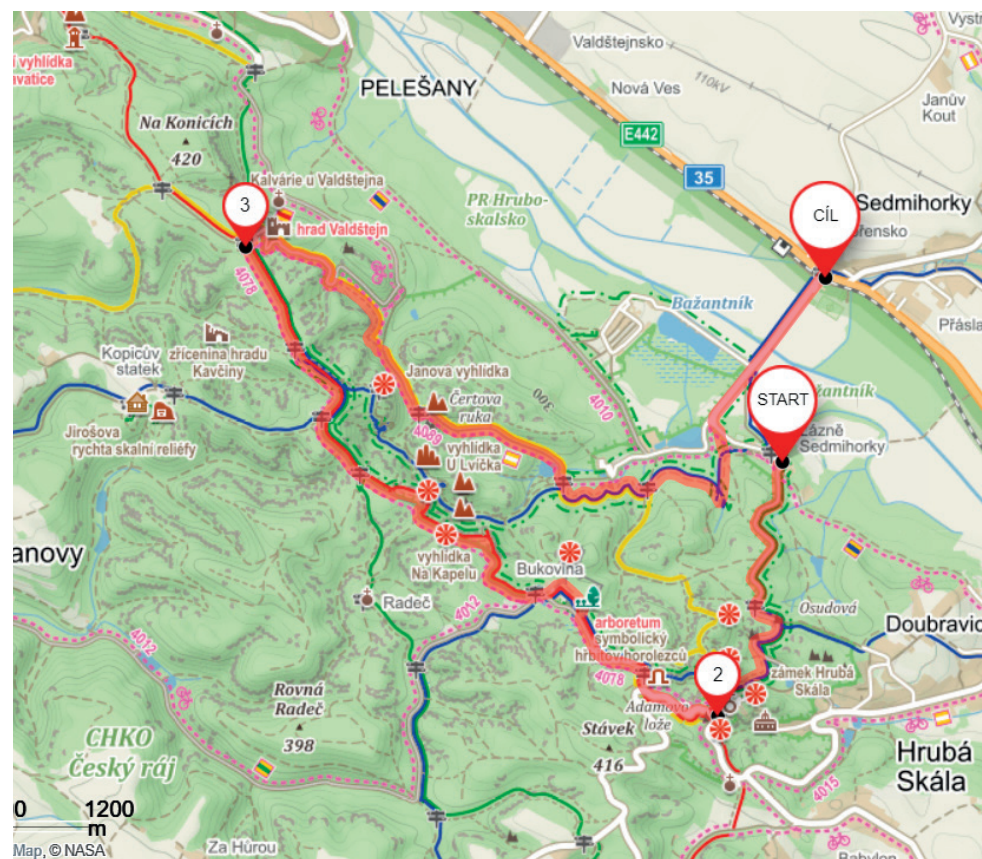
- bezbariérové WC,
- dětské hřiště,
- minigolf,
- Hotel Pokrok,
- Hájenka u Martina.
- Více na: <http://cile.jedemetaky.cz/>



Obr. 8. Příklad trasy Beskydy bez bariér

Příklad trasy: Český ráj bez bariér

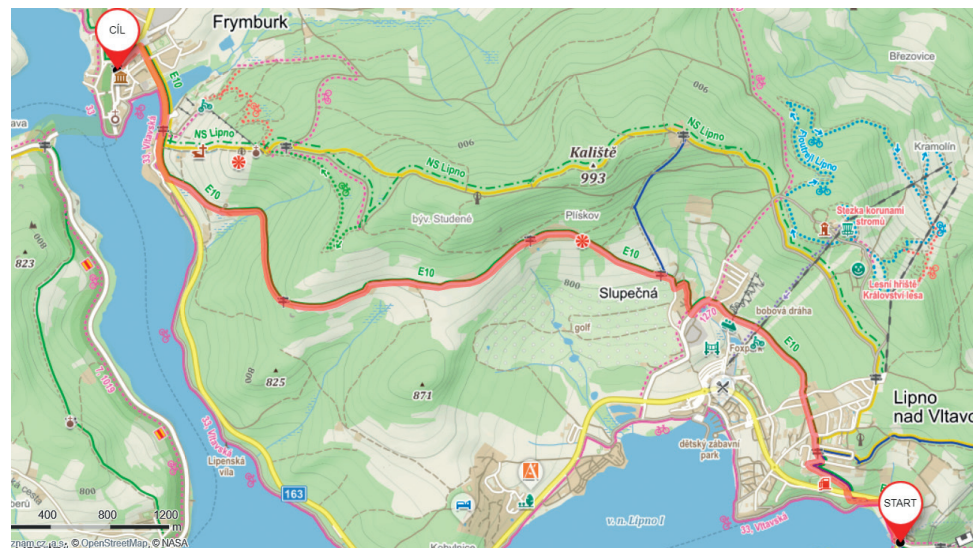
- Lázně Sedmihorky – Doubravice – zámek Hrubá Skála – Valdštejn – Sedmihorky
- Délka trasy: 9 km
- Parkoviště: Sedmihorky
- Zajímavosti: Hruboskalské skalní město, zámek Hrubá Skála, hrad Valdštejn, Arboretum Bukovina, Čertova ruka
- Trasa obsahuje i náročná stoupání.
- Doporučené absolvování za sucha.
- Přístup skalního města je ztížený kořeny.
- Více na: <http://www.ceskyrajbezbarier.cz/>



Obr. 9. Příklad trasy Český ráj bez bariér

Příklad trasy: Lipno bez bariér

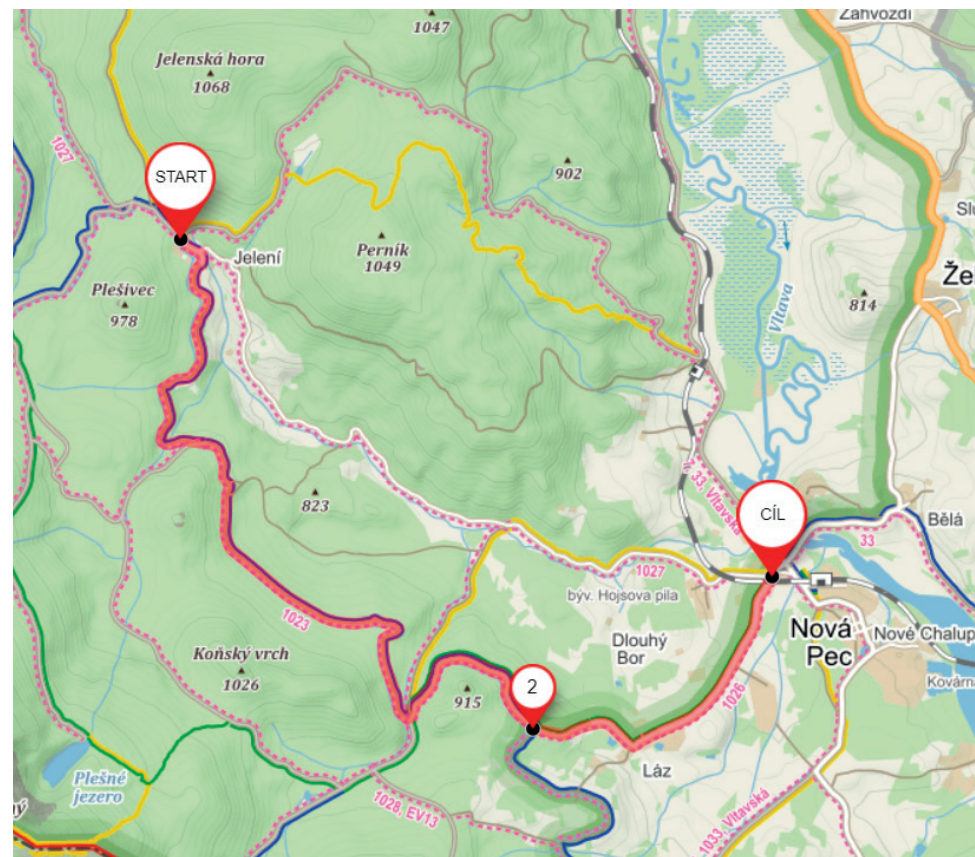
- Přehrada Lipno – Slupečná – Plískov – Frymburk
- Délka trasy: 8,5 km
- Parkoviště: Lipno nad Vltavou – hráz
- Zajímavosti: vodní nádrž Lipno, vodní elektrárna, výhled na stezku korunami stromů, bobová dráha, křížová cesta Frymburk
- Náročnější stoupání: Slupečná–Plískov
- Více na: <https://www.lipno.info/zazitky/lipno-bez-barier.html>



Obr. 10. Příklad trasy Lipno bez bariér

Příklad trasy: Šumava pro všechny

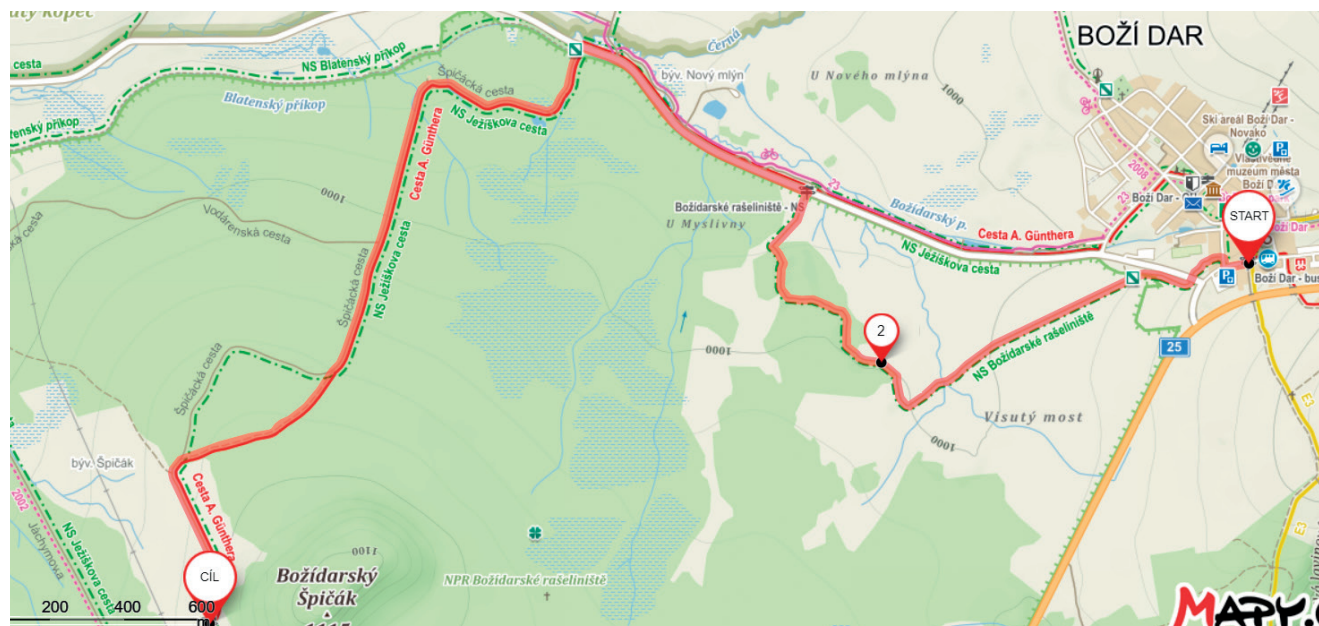
- Jelení Vrchy – Rosenauerova kaple – Rossbach – Raškov – Dlouhý Bor
- Délka trasy: 11 km
- Trasa sestupného charakteru
- Parkoviště: Jelení Vrchy
- Popis: Zpevněná štěrkopísková cesta vede podél oblíbeného Schwarzenberského kanálu.
- Zajímavosti: Naučná stezka Schwarzenberského plavebního kanálu, technická vodní díla, Rosenauerova kaple, akvadukt u turistického rozcestníku Rossbach, příroda kolem kanálu
- Více na: <http://www.npsumava.cz/cz/1446/sekce/trasy-pro-vozickare/>



Obr. 11. Příklad trasy Šumava pro všechny

Příklad trasy: Božídarské rašeliniště

- Součástí trasy je naučná stezka se 12 zastávkami – Božídarské rašeliniště je vyhlášeno státní přírodní rezervací
- Délka trasy: 3,2 km
- Zajímavosti: výskyt střevlíků; rozsáhlé rašeliniště všech fází, výhled na horu Špičák
- Po absolvování stezky je možné napojit se na Blatenský příkop.
- Více na: <http://www.bozidar.cz/cs/priroda/naucne-stezky/bozidarske-raseliniste.html>



Obr. 12. Příklad trasy Božídarské rašeliniště

Příklad trasy: Mariánským údolím u Brna

- Líšeň – vodní nádrž u Kadlcova mlýna – vodní nádrž Pod Hrádkem – zřícenina Horákovského hradu – Muchova bouda – Kadlcův mlýn – Líšeň
- Délka trasy: 7 km
- Parkoviště: Líšeň – Mariánské údolí
- Restaurace: Kadlcův mlýn
- Zajímavosti: příroda kolem vodních nádrží, zřícenina hradu, vodní nádrž s možností koupání
- Dětské hřiště, bike park v městské části Líšeň
- Možnost dopravy MHD
- Více na: <https://www.vylety-zabava.cz/tipy-na-vylet/jizni-morava/2248-prochazka-malebny-marianskymudolim-u-brna>



Obr. 13. Příklad trasy Mariánským údolím u Brna

Příklad trasy: Stezka korunami stromů

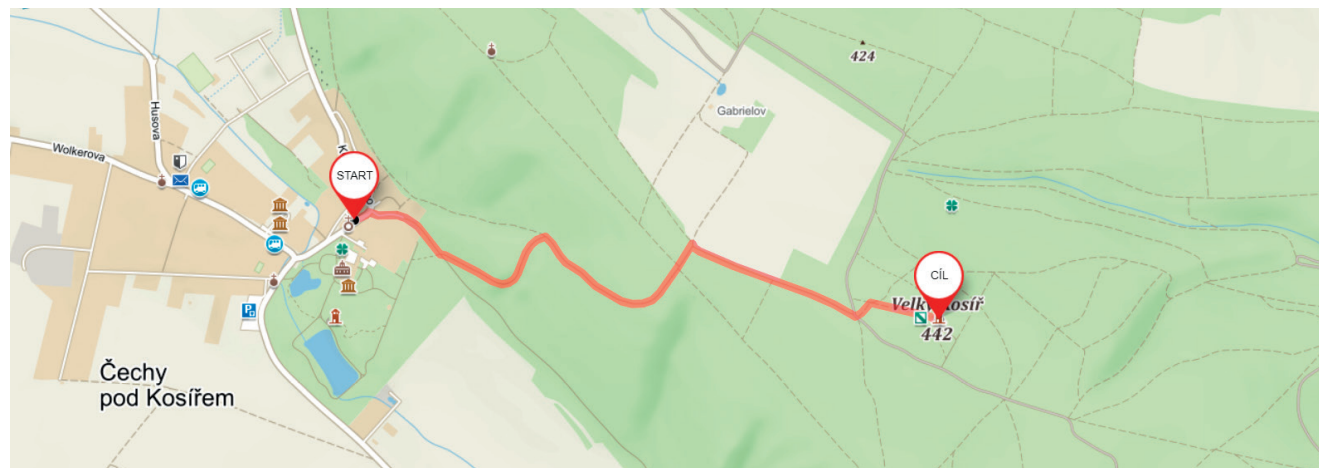
- Krkonoše – Janské Lázně
- Délka stezky: 1500 m
- Výška vyhlídkové věže: 45 m
- Parkoviště: přímo u stezky
- K dispozici: bezbariérové WC, občerstvení
- Zajímavosti: nádherné výhledy na Krkonoše, naučná stezka, zábavný kvíz
- Na stezku se můžete vydat i od centrálního parkoviště u dolní stanice lanovky – asi 1 km dlouhá cesta lesem.
- Více na: <https://www.stezkakerkonoze.cz/>



Obr. 14. Příklad trasy Stezka korunami stromů

Příklad trasy: Hanácké Mont Blanc

- Čechy pod Kosířem – rozhledna Velký Kosíř
- Délka trasy: 2,5 km
- Parkoviště: Čechy pod Kosířem
- Zajímavosti: nejvyšší vrchol oblasti Hané, rozhledna (vozíčkářům nepřístupná), možnost rozdělání ohně, naučná stezka
- V obci Čechy pod Kosířem lze navštívit i zámek či filmovou expozici Zdeňka a Jana Svěrákových.
- Více na: <https://www.kudyznudy.cz/aktivity/rozhledna-velky-kosir-na-prostejovsku>



Obr. 15. Příklad trasy Hanácké Mont Blanc

Specifika školních výletů u žáků s PAS

Doporučení pro práci pedagogů se žákem s PAS:

- Důkladný popis trasy, cíl výletu.
- Seznámení s průběhem trasy.
- Mohou se objevovat potíže s orientací v prostoru.
- Dbát na průběžné dodržování pitného režimu.

Specifika školních výletů u žáků se zrakovým postižením

Doporučení pro práci pedagogů se žákem se zrakovým postižením:

- Seznámení s průběhem trasy a plánovaným cílem.
- Popis území, kterým se prochází.
- Pozor na popis překážek (kanály, kameny, kořeny).
- Průvodcovství – žák se rukou chytne za paži průvodce.
- Komunikace co nejvíce tváří v tvář.

Vybrané znaky znakového jazyka



turistika



mapa



výlet



jít pěšky

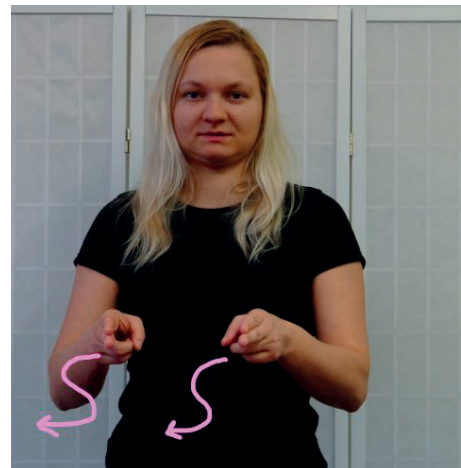
Vybrané znaky znakového jazyka



Sraz



Autobus



Trasa



Vlak

Vybrané znaky znakového jazyka



hlad



pláštěnka



žízeň



značka

Seznam obrázků:

- Obr. 1. Turistika v APA <http://radostzpohybu.cz/general/Article.aspx?id=13103>
- Obr. 2. Přední přídatné kolečko – <https://www.zijushandicapem.cz/clanky/zdravi/fifthwheel-pridavne-kolecko-do-terenu.html>
- Obr. 3. Zadní přídatné kolečko – <https://cz.pinterest.com/pin/705024516639163965/>
- Obr. 4. Ducky (Mlok) – <http://www.kury.cz/mlok.html>
- Obr. 5. Přídatný pohon PowerPack – <https://ortoservis.cz/doplanky-k-vozikum/316-67-doplanky-k-vozikum-29-powerpackhtml.html>
- Obr. 6. Outdoorová kola k vozíku – <http://www.delfi.cz/cz/eshop/reha/kompletni-kola/kompletni-kola-zadni/24-507/kolo-crossblack-24-x-1-90-265.html>
- Obr. 7. Příklad trasy Krkonoše bez bariér – <https://www.krnap.cz/krkonose-bez-barier-1>
- Obr. 8. Příklad trasy Beskydy bez Bariér – <http://mapy.cz>
- Obr. 9. Příklad trasy Český ráj bez bariér – <http://mapy.cz>
- Obr. 10. Příklad trasy Lipno bez Bariér – <http://mapy.cz>
- Obr. 11. Příklad trasy Šumava pro všechny – <http://mapy.cz>
- Obr. 12. Příklad trasy Božídarské rašeliniště – <http://mapy.cz>
- Obr. 13. Příklad trasy Mariánským údolím u Brna – <http://mapy.cz>
- Obr. 14. Příklad trasy Stezka korunami stromů – <https://www.stezkakrakonose.cz/>
- Obr. 15. Příklad trasy Hanácké Mont Blanc – <http://mapy.cz>